

Всё связано со всем.  
*Барри Коммонер*

Одно во всём, всё в одном;  
Одно в одном, всё во всём.  
*Буддийская мудрость*

Человек есть мера всех вещей существующих, что они существуют, и не существующих, что они не существуют.

*Протагор*

Для передачи идей нужны слова, но постигнув идей, люди забывают о словах.

*Чжуан-Цзы*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Экология человека — это наука, которая изучает разнообразные аспекты взаимодействия человека с окружающей средой. Существуют разные подходы к выделению объектов экологического взаимодействия. Одни ученые изучают взаимодействия человека как отдельного существа с окружающей средой, такой уровень в экологии называется организменным. Другие исследуют взаимодействия с окружающей средой надорганизменных систем, т. е. акцентируют внимание на уровне разных (по сущности, структуре, иерархичности и т. д.) объединений людей, которые принято называть антропоэкосистемами.

Кроме фундаментальной цели — изучить все взаимодействия человека как специфического существа с окружающей средой, экология человека преследует также практическую цель — открыть знания о том, как человеку гармонизировать свои отношения с самим собой и с окружающей средой.

В данном пособии внимание направлено на изучение взаимодействия человека с окружающей средой как индивидуального существа. При этом, насколько

позволяет форма – учебный предмет – предпринята попытка выявить не только биологические, но и психологические аспекты взаимодействия, исходя из предположения, что психическое играет очень важную роль, если не главную, в любом взаимодействии человека с окружающим миром. Поэтому в пособии содержатся темы и практические работы, с ней связанные, помогающие лучше понять психическую природу человека и натолкнуть на размышление о том, как психические компоненты взаимодействуют с окружающей человека средой. Есть темы, в которых анализируется влияние психического на взаимодействие с факторами окружающей среды не психогенной природы.

Пособие построено таким образом – теоретическая информация, раскрывая смысл темы, приглашает к размышлению, а практические работы способствуют зарождению и развитию исследовательского интереса и попыток научного экспериментирования в области экологии человека, где объектом исследования становится сам исследующий, – такой метод можно назвать автоисследованием. Все практические работы ориентированы на исследование самого себя и изучение индивидуальных особенностей взаимодействия с окружающей средой. Такой подход использован в данной работе и, именно этот аспект, видится автору наиболее ценным и существенным здесь. Тем более опыт показал, что большему количеству студентов нравится познавать себя, изучать себя, экспериментировать над собой.

Хочется надеяться, что данное учебное пособие поможет изучающим предмет «экология человека» понять не только *его* сущность, но и больше узнать *о себе* и помочь *себе* жить более гармонично и осмысленно. И тогда можно будет сказать, что практическая цель науки – экологии человека – реализуется на уровне отдельного человека.

*С уважением к Вам, Ирина Алексеевна Ильиных*

# Тема 1. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЦВЕТА И ЧЕЛОВЕКА

## Информация для размышления

### Физическая характеристика света и цвета

**Свет** – в узком смысле это электромагнитные волны в интервале частот, воспринимаемых человеческим глазом ( $7.5 \cdot 10^{14}$ – $4.3 \cdot 10^{14}$  Гц) длина волн от 760 нм (красный) до 380 нм (фиолетовый). В широком смысле тоже, что и оптическое излучение (электромагнитные волны от 1 нм до 1 мм и инфракрасное и ультрафиолетовое излучение).

**Длина волны** –

$$\lambda = \nu T, \text{ где}$$

$\nu$  – фазовая скорость волны,

$T$  – период колебаний.

**Цвет** – это свойство света вызывать определенные зрительные ощущения в соответствии со спектральным составом отражаемого или испускаемого излучения. Свет разных длин волн возбуждает разные цветовые ощущения.

$\lambda = 460$  нм – фиолетовое

$\lambda = 470$  нм – синее

$\lambda = 480$  нм – голубое

$\lambda = 520$  нм – зеленое

$\lambda = 580$  нм – желтое

$\lambda = 600$  нм – оранжевое

$\lambda = 640$  нм – красное

$\lambda = 700$  нм – пурпурное

**Квант света** – количество (порция) электромагнитного излучения, которое в единичном акте способен излучить или поглотить атом или другая квантовая система; элементарная частица, тоже, что и фотон.

**Фотон** – квант электромагнитного поля, нейтральная элементарная частица с нулевой массой и спин-ом 1; переносчик электромагнитного взаимодействия между заряженными частицами.

### Зрительный анализатор человека

Зрительный анализатор представляет собой совокупность структур, воспринимающих световую энергию и формирующих зрительные ощущения. Согласно современным представлениям, 80–90% всей информации об окружающем мире человек получает благодаря зрению. С помощью зрительного анализатора воспринимаются размеры предметов, степень их освещённости, цвет, форма, направление и скорость передвижения, расстояние, на которое они удалены от глаза и друг от друга. Всё это позволяет оценивать пространство, ориентироваться в окружающем мире, выполнять различные виды целенаправленной деятельности.



Рисунок 1. Проводящие пути зрительного анализатора

Зрительное восприятие начинается с проекции изображения на сетчатку глаза и возбуждения фоторецепторов, затем информация последовательно обрабатывается в подкорковых и корковых зрительных центрах, в результате чего возникает зрительный образ, который благодаря взаимодействию зрительного анализатора с другими анализаторами достаточно правильно отражает объективную реальность. Зрительная сенсорная система обеспечивает кодирование зрительных раздражителей и зрительно-моторные координации. Посредством зрительной сенсорной системы животные воспринимают предметы и объекты внешнего мира, степень освещенности и длину светового дня.

Зрительная сенсорная система, как и любая другая, состоит из трех отделов:

- периферический отдел – глазное яблоко, в частности – сетчатка глаза (воспринимает световое раздражение);
- проводниковый отдел – аксоны ганглиозных клеток – зрительный нерв – зрительный перекрест – зрительный тракт – промежуточный мозг (колленчатые тела) – средний мозг (четверохолмие) – таламус;
- центральный отдел – затылочная доля: область затылочной борозды и прилегающих извилин.

Зрительный тракт составляют несколько нейронов. Три из них – фоторецепторы (палочки и колбочки), биполярные клетки и ганглионарные клетки – расположены в сетчатке.

После перекреста зрительные волокна образуют зрительные тракты, которые на основании мозга образуют серый бугор, проходят по нижней поверхности ножек мозга и заканчиваются в наружном колленчатом теле, подушке зрительного бугра (thalamus opticus) и

переднем четверохолмии. Из них только первое является продолжением зрительного пути и первичным зрительным центром.

У ганглиозных клеток наружного коленчатого тела заканчиваются волокна зрительного тракта и начинаются волокна центрального нейрона, которые проходят через заднее колено внутренней капсулы и затем в составе пучка Грациоле направляются к коре затылочной доли, корковым зрительным центрам, в области шпорной борозды.

Итак, нервный путь зрительного анализатора начинается в слое ганглиозных клеток сетчатки и заканчивается в коре затылочной доли мозга и имеет периферический и центральный нейроны. В состав первого входят зрительный нерв, хиазма и зрительные пути с первичным зрительным центром в наружном коленчатом теле. Здесь начинается центральный нейрон, который заканчивается в коре затылочной доли головного мозга.

Выходя из глаза, зрительный нерв делится на две половины. Внутренняя половина перекрещивается с такой же половиной другого глаза и вместе с наружной половиной противоположной стороны направляется к метаталамусу, где расположен следующий нейрон, заканчивающийся на клетках зрительной зоны в затылочной доле полушария. Часть волокон зрительного тракта направлена к клеткам четверохолмия среднего мозга, от которых начинается тектоспинальный путь рефлекторных ориентировочных движений, связанных со зрением. Кроме того, в четверохолмии имеются связи с парасимпатическим ядром Якубовича, от которого начинаются волокна глазодвигательного нерва, обеспечивающие сужение зрачка и аккомодацию глаза.

## Биологическая характеристика цвета

Физиологический механизм светочувствительности человеческого организма в настоящее время выявлен только частично. Проходя по зрительному нерву, световой луч раздваивается. Один импульс идет в отдел мозга, где непосредственно создается зрительный образ. Другой попадает в гипоталамус – важнейший отдел мозга, связанный со всем организмом, и прежде всего с нервной и эндокринной системами. Именно благодаря гипоталамусу поддерживается на определенном уровне кровяное давление и температура тела, бьется сердце, мы испытываем радость, страх, голод и т. д.

Но при этом мозг неодинаково реагирует на воздействие лучей того или иного цвета, а эндокринная система также вырабатывает определенные гормоны в соответствии с определенным цветом. За эти процессы отвечает отдел гипоталамуса, называемый эпифизом.

Именно эпифиз обладает способностью раскладывать солнечный цвет на цвета, подобно своеобразной маленькой призме, и выдает команду мозгу довести полученные цвета до каждого органа.

Если регуляция настроена на ускорение и повышение функциональной способности (эрготропная), состояние возбуждения нервов соответствует частоте колебаний оранжево-красного цвета. Если нервная вегетативная система настроена на замедление, успокоение и отдых (трофотропная), то ей соответствует темно-синий цвет.

Практически все болезни начинаются тогда, когда человек недополучает необходимое количество цветов солнечного спектра. Некоторые из них отсутствуют в электрическом свете, и поэтому искусственное освещение может стать источником того или иного заболевания. Например, многие современные болезни связаны с

недостатком в организме синего, голубого, зеленого и фиолетового цветов, которые есть только в солнечном свете.

Люди, которые по каким-либо причинам не выходят на улицу, могут лечить себя с помощью цветных электрических лампочек. Улучшение самочувствия наступает достаточно быстро. Определить нужный цвет можно, зная, как каждый из них связан с той или иной болезнью. А именно:

- красный – стимулирует высокую физическую активность;
- оранжевый – работу почек, помогает при диабете;
- желтый – нормализует работу желудочно-кишечного тракта, кровяное давление;
- зеленый – излечивает заболевания сердечно-сосудистой и кроветворной систем;
- голубой – помогает при болезнях, связанных с обменом веществ, центральной нервной и костно-мышечной систем, заболеваниях горла и органов дыхания;
- фиолетовый – способствует улучшению работы мозга, а также выработке гормона (мелатонина), омолаживающего организм и снимающего депрессию.

## **Психологическая характеристика цветов**

### ***Красный***

Один из немногих художников, сумевших словами сформулировать, то, что выражает цвет, – Кандинский. В книге «О духовном в искусстве» он очень точно охарактеризовал красный цвет, не раскрывая при этом его психологического значения. Об оптически чистом красном цвете он сказал, что он действует «проникновенно, как очень живой, полный воодушевления, бес-



покойный цвет, не имеющий легкомысленного характера желтого, расточаемого направо и налево».

В 1885 году Ван Гог с восхищением воскликнул: «Цвет сам по себе что-то выражает. В своей картине «Ночное кафе» я попытался выразить, что кафе является таким местом, где можно разориться, сойти с ума, совершить преступление. В конце концов, я попытался контрастами нежно-розового, кроваво-красного и цвета дрожей создать все в атмосфере огненного ада, выразить мрачную притягательную силу питейного заведения».

Красный цвет соответствует античному элементу «огонь», холерическому темпераменту, а в категориях времени – современности (тогда как желтый указывает на будущее).

Красное – это полное энергии проникновение и преобразование. Это революция и переворот. Если человек предпочитает в данное время красный цвет, то он стремится к возбуждению нервной системы, энергетической подпитки для изменения существующего положения. Ему необходим внешний стимул для повышения энергопотенциала собственного организма. Но если человек в данный момент отклоняет красный цвет, как несимпатичный, то этот человек находится в состоянии перевозбуждения и легко раздражается или в состоянии истощения (неспособность отвечать побуждению красного цвета).

### ***Оранжевый***

Чем более в сторону желтого сдвигается красный цвет, тем сильнее возбуждение переходит в раздражение. Целенаправленная энергия оптически чистого красного цвета теряет целевую направленность и в оранжевом становится раздражающим, бесцельным, изнурительным состоянием возбуждения.

## **Синий**

Он отражает физиологическую и психологическую потребность в покое.

Здесь уместно процитировать Гете, естествоиспытателя и поэта, так как он выразил сущность синего цвета поэтическим понятием «очаровательное ничто». Этим он объясняет, что именно представляет собой синий цвет, а выражает оптическое впечатление словами той же тональности. Вновь обратимся к Кандинскому: «Склонность синего цвета к глубине столь велика, что он становится интенсивнее именно в глубоких тонах и действует «характернее», проникновеннее. Чем глубже синий цвет, тем сильнее он зовет человека в бесконечность, будит в нем стремление к чистому, и наконец, к сверхъестественному. Синий – это типично небесный цвет. С большим проникновением он развивает элемент покоя. Склоняясь к черному, он приобретает элемент человеческой печали. Он как бесконечное углубление в серьезное, где нет и не может быть конца».

Рудольф Штайнер в «Сущности цвета» пытается свести действие желтого и синего цвета к формуле и говорит: «Желтый – излучающий, синий – поглощает, втягивает лучи в себя». Кандинский описывает то же действие: «Желтый движется из центра и почти приближается к человеку, а синий развивает концентрическое движение (как улитка, вползающая в свой домик) и удаляется от человека».

Темно-синий цвет – является цветовым выражением одной из основных потребностей человека физиологически – покоя, психологически – удовлетворения.

Шеллинг в своей книге «Философия искусства» имеет в виду только синие символы, когда пишет: «Тишина, состояние, свойственное красоте, как покой свойственен спящему морю». Символически синий

цвет соответствует спокойной воде, флегматичному темпераменту, женскому началу, левой стороне, горизонтальному направлению, плавному почерку. Вкусовые ощущения синего цвета — сладость (поэтому раньше головки сахара заворачивали в синее); чувственное восприятие — нежность, а его орган — кожа. Определенные аллергические воспаления кожи могут быть связаны с утратой нежности, любви и с нарушением семейных отношений.

Темно-синий цвет насыщен и выражает удовлетворение и исполнение. Это исполнение идеала единения.

Люди, отвергающие синий цвет, как несимпатичный избегают ослабляющего напряжение покоя, так как считают, что не могут позволить себе отдых без отказа от чего-то важного. Такие люди испытывают страх перед тем, что состояние покоя может вызвать депрессию, которой они стремятся избежать. Для таких людей синий цвет представляет опасность, так как выражаемая этим цветом потребность в связи, основанной на доверии, не удовлетворена, идея всеединства не может быть реализована. Существующие человеческие связи отвергаются, как несоответствующие ожидаемому идеалу, и воспринимаются как скучные и парализующие, так как имеющиеся контакты обременяют и угнетают человека, он расценивает их как зависимость и пытается избежать этой зависимости.

### ***Светло-синий (голубой) цвет***

Светло-синий цвет — это цвет беспечности и беззаботности, так как он не предъявляет претензий, а потому не принимает обязательств. Этот цвет и есть то «очаровательное ничто», о котором говорит Гете.

### ***Фиолетовый цвет***

Конечная цель красного, импульса к переживанию и завоевыванию – успокоение в удовлетворении. Красный находит свое разрешение в синем. Синий находит свое смысловое разрешение в красном. Оба пути ведут к единению. Красный путь достигает отождествления через боевое завоевание. Синий стремится к отождествлению через самопожертвование.

Оба цвета, красный и синий, стремятся к отождествлению, единению и слиянию в виде любви.

Красный путь – мужской, патриархальный.

Синий путь – женский, матриархальный.

Синий и красный сливаются в фиолетовый. Этот цвет не так просто понять.

Готфрид Хаунд в своей диссертации «Цветовая символика в сакральном искусстве» пишет: «В то время как черный означает абсолютное ничто, фиолетовый представляет собой сокрытую тайну...». Как в средневековой живописи по стеклу, так и в сохранившемся до сегодняшних дней римско-католическом церковном культе фиолетовый является цветом искреннего раскаяния, смирения, кротости, святого уединения. Фиолетовый аметист в перстне кардинала означает воздержанность. Но гомосексуалисты, которые в своем большинстве предпочитают фиолетовый цвет, часто возводят эротику в культ и не являются ни умеренно-воздержанными, ни склонными к смирению и раскаянию.

Николай Кузанский, который сам носил перстень с фиолетовым камнем, который как кардинал стоял выше половых связей, который в своем произведении «Сознательное незнание», создал для фиолетового цвета утвердившееся понятие «Cointidentia oppositorum», что означает уничтожение, или гармония противоречий.

Кузанский различал 4 ступени познания. Наивысшая, которая содержит в себе все предшествующие — это «мистическое созерцание». В этом единстве сливаются даже созерцающий субъект и созерцаемый объект, извечное противоречие переживания и мышления. Этим последним слиянием и уничтожением всех противоречий и противоположностей, этим мистическим союзом является фиолетовый цвет.

Всевозможные оттенки фиолетового цвета, выражающие глубокомыслие, раскаяние, смирение и мистику, имеют одну и ту же цель, один и тот же смысл — чувственное отождествление. В таком состоянии находятся будущая мать, эстет, эротоман и человек, верящий в таинственное, божественное.

Если человек отдает предпочтение сейчас фиолетовому цвету, то в этом следует усматривать «захватывающий интерес» и потребность в чувственном отождествлении, которое приобретает совершенно иное значение, если вторым любимым цветом является возбуждающий красный, а не сентиментальный, спокойный синий. Фиолетовый с красным выдают повышенную эротическую возбудимость, тогда как фиолетовый с синим, свидетельствует о «захватывающем интересе» ко всем возможным проявлениям нежной чуткости.

В Америке и Центральной Европе фиолетовый цвет не является симпатичным, особенно интеллектуалами и людьми искусства. Напротив, на Востоке, среди негров Африки и индейцев Бразилии предпочитают фиолетовый цвет.

Человек, отвергающий фиолетовый цвет боится из-за склонности к чувствительности и эротике потерять свою независимость и поступиться своим чувственным эгоцентрическим «я». Эти люди стремятся рационально контролировать свою чувственность и критически

решать, гарантируются ли при эротическом отождествлении и личном обязательстве откровенность и искренность и оправдан ли риск. В современной культуре фиолетовый цвет – чувственное отождествление не находит широкого распространения. Сердечную общность вытесняют притязания на влияние и стремление к превосходству во всех формах снобизма и соперничества. Восторженное самопожертвование заменяется принципом целесообразности и надежности. Эстетическое переживание часто заменяют простым подражанием моде.

Между противоположным красным и синим, между фанатизмом и фатализмом, между беспощадной силой и слепой любовью стоит примиряющий фиолетовый: гармония противоречий.

### ***Зеленый цвет***

Кандинский превосходно охарактеризовал зеленый цвет и достаточно полно объяснил его психологическую особенность: «Синий, как противоположное движение, тормозит желтый, при этом, в конце концов, при дальнейшем добавлении синего, оба противоположных движения взаимно уничтожаются, и возникает полная неподвижность и покой. Это зеленый цвет. В зеленом цвете желтый и синий, как парализованные силы, которые могут вновь активироваться. В зеленом заложена жизненная возможность, которая совершенно отсутствует в сером». Далее Кандинский замечает: «Абсолютный зеленый – самый спокойный цвет из существующих. Он никуда не движется и не имеет призыва радости, печали, страсти». Он ничего не требует, никуда не зовет. Он неподвижный, самодовольный, ограниченный в пространстве элемент.

Чистый зеленый цвет стремится к самоутверждению. Он абсолютно консервативен. Люди, предпочита-

тающие чисто зеленый цвет, стремятся благодаря твердости приобрести манеру уверенно держаться. Они стремятся к самоуверенности и уверенности вообще. Они уверены в признательности окружающими, но в действительности выглядят обывателями.

Конечно, зеленому присущи и положительные консервативные качества, такие, как настойчивость и выдержка. С другой стороны, люди экстравагантные и эксцентричные, а так же стремящиеся к оригинальности, считают чисто зеленый цвет несимпатичным. Они надеются добиться успеха без настойчивого труда благодаря своей «гениальности» или, по крайней мере, «личной индивидуальности».

### ***Светлый сине-зеленый (бирюзовый) цвет***

Бирюзовый цвет самый холодный из всех цветов. По этой причине наиболее целесообразно его использовать там, где необходимо оптически создать освежающую прохладу.

### ***Темный сине-зеленый цвет***

Темный сине-зеленый приобретает жесткость и тяжесть упрямого соревнования, внезапной изоляции, закоренелой гордыни.

### ***Желто-зеленый цвет***

Заклоченная в чистом зеленом скрытая энергия освобождается при добавлении к нему снимающего напряжение желтого. Зеленый с добавкой желтого освобождается от своего статического состояния, из своей консервации и плена: желтый выпускает его из защищающих и разделяющих стен. Желто-зеленый цвет означает: распускаться, раскрываться, устанавливать контакт, желать встречи с другими и с новым.

### ***Коричнево-зеленый цвет***

Для коричнево-зеленого цвета маслин к чистому зеленому подмешивают желтый и черный, но не синий. Таким образом, оливково-зеленый раскрывается благодаря желтому. Однако. В результате одновременного затемнения, он приобретает дополнительное значение чувственной пассивности. Тот же, что выходит наружу только с пассивной чувствительностью, далеко не продвинется. Кто выбирает коричнево-зеленый, тот хотел бы наслаждаться состоянием, благотворно влияющим на чувства и содействующим отдыху.

### ***Желтый цвет***

Гете говорил: «Этот цвет наиболее близок к дневному свету. В своей внешней чистоте он всегда несет в себе природу светлого, ему присущи радость, бодрость, нежное возбуждение. Из практики известно, что желтый производит очень теплое впечатление. Этот эффект теплоты лучше всего проявляется, когда смотришь на природу через желтое стекло, особенно в пасмурные зимние дни. Глаз радуется, сердце переполняет восторг, душа поет, кажется, что нас обвеивает настоящим теплом». Кандинский тоже указывает на то, что желтый настолько склоняется к светлому (белому), что вообще не может быть очень темного желтого... Рассматривая окрашенный в желтый цвет круг, видишь, как желтый излучает свет, движется из центра и почти зримо приближается к тебе». Кандинский чувствует «первое движение желтого – стремление к человеку, которое может стать назойливым (при усилении интенсивности желтого), и второе движение желтого – стремление перешагнуть границы, рассеять силы в пространстве... и бесцельно разлить во все стороны».

С другой стороны, желтый беспокоит человека, возбуждает его характер и отражает характер выражен-



ной в этом цвете силы, которая, в конце концов, становится дерзкой и навязчивой. Это свойство желтого, тяготеющего к более светлым тонам, может достичь невыносимой для глаза и души высоты и силы. В этом случае он звучит как туба, поющая все громче и резче, или высокий звук фанфар».

Если к зеленому добавить красный (аддитивное смешение цветов) то получится желтый. Это оптическое объединение обоих цветов в желтый соответствует и психологическому началу желтого цвета.

Красный – как возбуждение, зеленый – как направление, создают в результате состояние возбужденного напряжения. Как из красного и зеленого возникает другой цвет – желтый, та и возбужденное напряжение приводит к другому психическому состоянию: взрыву, разрядке, эксцентрическому расслаблению.

Зеленый цвет – это концентрическое напряжение и инерция, желтый же – эксцентрическая разрядка и изменение. Если сравнить зеленый цвет с заряженной, статической потенциальной энергией, то желтый соответствует разряженной, динамической, кинетической энергии.

Желтый цвет – основной цвет. Он выражает основную психическую потребность – раскрыться. В развитии и раскрытии заложен индивидуальный смысл всех изменений. В них заключена надежда, стремление к радости, счастью.

Желтый цвет нравится людям, которые ищут изменившихся, освобождающих отношений, чтобы разрядить ожидаемым способом возбужденное напряжение и иметь возможность раскрыться, достичь желаемого.

Предпочтение желтого цвета наблюдается у людей, которые из-за отсутствия жилья, из-за домашних условий, в тоске по дальним странам, отправляются в путешествия. Увлекающиеся «полетами», охотно

отрывающиеся от окружающей реальности люди также предпочитают желтый цвет. От напряжения (зеленый) и неумолимости реальной жизни некоторые бегут в мир идей (желтый). Считается, что желтый цвет – цвет озарения.

В категориях времени зеленый выражает застывшую длительность, желтый же, напротив, соответствует неопределенному будущему и еще неосуществленным возможностям. Желтый возбужденно-напряженно стремится к развязке, то есть вперед к ожидаемому лучшему будущему.

### ***Зелено-желтый цвет***

Если к чистому желтому подмешать едва заметное количество зеленого, он будет выглядеть более холодным и более светлым. Ясность и свет противоречат инстинктивным требованиям, легко ввергающим в конфликтные ситуации и отягощающим нас. Кто предпочитает зеленоватый лимонно-желтый, тот тормозит движущиеся импульсы, контролирует себя, следит за другими и за своим поведением, избегая конфликтов. Такое поведение, часто опирающееся на критический, острый ум, служит самозащитой. Такие люди всегда следят за тем, что бы не подвергнуться опасной для них критике, не получить отказа или не скомпрометировать себя.

### ***Коричнево-желтый цвет***

Прямо-противоположное действие оказывает янтарный медово-желтый. Он объединяет два противоречия: свет и легкость желтого и темноту и тяжесть коричневого. Хотя в нем еще доминирует желтый как цвет самораскрытия и установления контактов, но вместо поверхности и изменчивости чистого желтого – коричнево-желтый выражает чувственную приятность.

Выбор этого цвета говорит о потребности в счастливом, полном наслаждения, нежно-ласковом пребывании.

### ***Красно-желтый цвет***

Если к чистому желтому добавляется возбуждающий красный, а полученный цвет приближается к оранжевому, то основное значение желтого – раскрытие и установление контактов – усиливается в сторону активной интенсивности.

Благодаря красному, желтый становится полнее и весомее. Он выражает стихийное, сладостно-радостное ощущение и эмоции. Здесь нет благоразумности, сдержанности и изощренности. Красно-желтый и оранжевый передают атмосферу, часто изображавшуюся старыми голландскими мастерами на картинах с кутящими солдатами и пышными девицами.

### ***Золотой цвет***

Если желтый цвет есть выражение освобождения и счастья, то именно это его значение усиливается благодаря полированной, блестящей поверхности золота. Золото, независимо от покупательной способности, выражает чувство лучезарного счастья.

### ***Коричневый цвет***

Коричневый – это затемненный желто-красный. Он возникает из оранжевого, например к которому подмешивается черный. Импульсивная жизненная сила красного в коричневом, благодаря затемнению, тускнеет, сдерживается, или как говорят художники, «замирает». Коричневый теряет активный экспансивный импульс и активную жизненную силу красного. В коричневом остается только жизненность, потерявшая активность. Поэтому коричневый цвет выражает

жизненные, чувственные ощущения тела, инстинктивное в управлении ими. Кто считает коричневый цвет неприятным, тот стремится стать выше зависимых от тела инстинктов и утвердиться в качестве индивидуальности. Но и предпочитающие коричневый цвет это те люди которые отказались от поиска совершенствования свой индивидуальности и согласны на контакты, при которых не предъявляется больших требований к партнеру по общению. Чтобы заглушить голос рассудка такие люди ищут убежище в примитивных инстинктах.

### ***Серый цвет***

Промежуточный серый не является ни цветным, ни светлым, ни темным. Он не вызывает никакого возбуждения и свободен от какой-либо психической тенденции. Серый – это нейтралитет, это не субъект и не объект, он не внешний и не внутренний, он не напряжение и не расслабление. Серый вообще не территория, на которой можно жить, – это только граница – граница как нейтральная полоса, граница – как контур, как разделительная черта, как абстрактное деление для расчленения противоположностей. Серый, дорогой друг, – вся теория, если теорию понимать как абстракцию» (Гете, «Фауст»).

Если серый цвет как границу предпочитают, то не хотят дать познать себя, ограждают себя от всяких влияний, чтобы оставаться невозбудимым. При сильном переутомлении защитной реакцией часто служит склонность к серому цвету. Кто отрицает серый цвет, тот, в силу своей готовности к возбуждениям сам предлагает свои услуги и боится быть обойденным. Он стремится исчерпать все возможности, чтобы добиться цели и тем самым обрести спокойствие.

### ***Светло-серый цвет***

Светло-серый в противоположность темно-серому действует легко. Это роднит его с красным. Таким образом, светло-серый выражает характер тонуса свободного и возвышенного психоэнергетического состояния возбуждения. Если среди других тонов предпочитается светло-серый, то можно предположить наличие готовности к адекватной реакции на раздражитель. Психологически это вегетативное состояние является готовностью к возбуждению или готовностью к эмоциям и контактам. Если же светло-серый отвергается, то это значит, что человек замыкается в застойном возбуждении и не поддается никакому воздействию.

### ***Темно-серый цвет***

Темно-серый цвет воздействует (как и темно-синий) спокойно, полно и тяжело. Возбуждение в этом случае приглушено или заторможено, но это еще не застой. Кто предпочитает темно-серый, тому присуща повышенная чувствительность. Для него важно достигнуть постоянного гармоничного состояния равновесия (без напряжения и возбуждения), дающего удовлетворение и исполнения желаний. Так же как и при коричневой цвете доминирует потребность в регрессивном физическом и душевном удовлетворении. И наоборот, отклоняющие темно-серый цвет страдают от своей чувствительности. Ожидаемая гармония нарушена и они отклоняют также сердечные и чувствительные связи.

### ***Черный и белый цвета***

По сравнению со всеми серыми тонами белый цвет характеризуется завершенностью, как конечный пункт яркости, а черный – как конечный пункт темноты.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине «Электронный универс»  
([e-Univers.ru](http://e-Univers.ru))